

今月の保健目標

歯を大切にしよう

令和6年6月

神戸市立山田中学校

保健室

保健だより

暑熱順化という言葉を知っていますか？暑熱順化とは、本格的な暑さが始まる前に、暑さに体を慣らしておくことを意味し、熱中症対策に有効です（※暑熱順化には数日から2週間程度かかります）。軽い運動や湯船につかって汗をかく習慣をつけておくことで暑さに強い体におきましょう。

雨の日に起こりやすい事故や怪我に気を付けて！



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

雨の日は、特に事故や怪我が起きないように注意が必要です。傘の扱いについては、さしている時には視界がせまくなるので周囲の安全に気を付けること。閉じている時も周囲の人に当たらないようにまっすぐに持つ意識をしてください。また、廊下や階段が滑りやすくなっているため歩いて落ちていて過ごすように心がけましょう。

6月の予定

項目	日程	その他
心臓検診	4日(火)	1年生対象です。詳細については、後日別紙にてお知らせします。 <u>当日欠席の場合は他校での受検となります。</u> <u>欠席しないように体調を整えておきましょう。</u>
歯科検診	13日(木)	1年生、3-3対象です。 歯ブラシ、うがいコップ持参。



ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ?!

「残った分は後で飲もう...」ペットボトルの水を飲み切れない時どうしていますか？私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、増殖してしまいます。ペットボトルは2~3時間で飲み切ることやコップに移して飲む。冷蔵庫で保管をするなど衛生面に気を付けて管理しましょう。



お弁当の衛生管理におきましては、保冷バッグや保冷材などのご活用をお願い致します。



歯周病は日本人が歯をなくす理由 第一位！

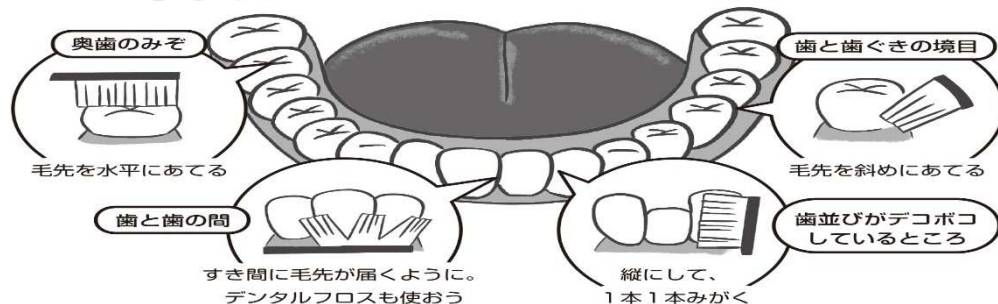
歯周病とは、歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約 80%がかかっているとも言われる身近な病気です。



～ 寝る前の歯磨きは大切な理由は？ ～

むし歯や歯周病が最も進行するのは、寝ている時です。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれます。しかし、寝ているときは唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。寝る前の歯磨きで食べかすをしっかりと取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去したりすれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。食後の歯磨きももちろん大切ですが、ついうとうと眠りに落ちてしまう前におこなってくださいね。

⚠ みがき残しやすい場所 と みがき方 ⚡



Q 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありませんか？



答え むし歯が自然に治ることはありません。痛みがおさまったのは、むし歯菌が歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

Q 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありませんか？



答え 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になることはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

歯と口の？に答えます

Q 疑問3

口の臭いが気になります。歯みがきはしているのですが…。口の臭いを防ぐ方法はありますか？

答え 舌のそうじ 舌が臭い原因であることも、1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

口呼吸をやめる 口呼吸は口の中が乾き、細菌が増え臭いの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

ストレスをためない ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはり臭いの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

Q 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

答え 歯周病はサイレントキラー

と言われる。その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。



歯の健康習慣チェック

- ☐ 歯と歯肉の間もみがいている
- ☐ デンタルフロスを使っている
- ☐ 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 歯石を定期的にとってもらっている

いくつができましたか？
口の中を健康に保つために、
全部✓を目指しましょう！



① 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

② 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。

